

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ กาฬพิทักษ์ บุญมี อายุ 25 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 149 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 154 / 83 มม.ปรอท

ส่วนสูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 59 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 19.3 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	149 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	67 - 69	< 100
ความดันโลหิต	154 / 83 มม./ปรอท	สูงเล็กน้อย		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	19.3 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	70 ซม.	ปกติ		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	8.20 %	ดีมาก		8 - 22 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	135 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	101 - 104	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.87 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.68 - 0.78	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	17 ซม.	ดี	9 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ พัทยา พลวิชัย อายุ 29 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 89 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 124/52 มม.ปรอท

ส่วนสูง 159 เซนติเมตร น้ำหนัก 50.3 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 19.9 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	89 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	124 / 52 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	19.9 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 -22.9
เส้นรอบเอว	71 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	19.70 %	ดีมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	122 ครั้ง/นาที	พอใช้	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.72 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.50 - 0.60	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	2 ซม.	ต่ำมาก	10 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ศิลป์ศุภา หมายถึง อายุ 26 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 98 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 107 / 68 มม.ปรอท

ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 57.6 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 24.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	98 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	107 / 68 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	24.0 กก./ตร.ม	น้ำหนักเกิน/ท่วม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	72 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงเพิ่มขึ้น		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	36.00 %	ต่ำมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	130 ครั้ง/นาที	ต่ำ	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.5 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.50 - 0.60	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	-1 ซม.	ต่ำมาก	10 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ วันชัย วงศ์สืบ อายุ 45 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 104 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 158 / 104 มม.ปรอท

ส่วนสูง 168 เซนติเมตร น้ำหนัก 155.2 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 55.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	104 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	68 - 70	< 100
ความดันโลหิต	158 / 104 มม./ปรอท	สูงปานกลาง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	55.0 กก./ตร.ม	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	122 ซม.	อ้วนลงพุง		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงสูงมาก		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	52.00 %	ต่ำมาก		10 - 25 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.27 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.61 - 0.71	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ศันสนีย์ ฤทธิเดช อายุ 40 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 84 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 94 / 63 มม.ปรอท

ส่วนสูง 154 เซนติเมตร น้ำหนัก 40.2 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 17.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	84 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	94 / 63 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	17.0 กก./ตร.ม	น้ำหนักน้อย/ผอม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	66 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	16.90 %	ดีมาก		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	108 ครั้ง/นาที	ดี	111 - 117	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.68 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.44 - 0.52	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	14 ซม.	ปานกลาง	8 - 15	
ลงชื่อ				
(.....)				

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ วันนี มากันต์ อายุ 58 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 84 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 135/73 มม.ปรอท

ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 47.5 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 18.1 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	84 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	71 - 73	< 100
ความดันโลหิต	135 / 73 มม./ปรอท	ปกติค่อนข้างสูง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	18.1 กก./ตร.ม.	น้ำหนักน้อย/ผอม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	79 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	28.70 %	ดีมาก		25 - 35 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.58 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.39 - 0.47	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	28 ซม.	ดีมาก	8 - 14	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ฝาดิมีะ อายุ 32 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 99 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 121 / 77 มม.ปรอท

ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 56 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 21.3 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	99 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	121 / 77 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	21.3 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	78 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ปกติ		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	30.30 %	ปานกลาง		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	121 ครั้ง/นาที	พอใช้	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.46 กก./นน.ตัว	ต่ำ	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	6 ซม.	ต่ำ	8 - 16	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ภาณุมาศ สุระรัมย์ อายุ 36 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 112 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 142/96 มม.ปรอท

ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 74.7 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 29.2 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	112 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	142 / 96 มม./ปรอท	สูงเล็กน้อย		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	29.2 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	88 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	43.90 %	ต่ำมาก		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	108 ครั้ง/นาที	ดี		111 - 117
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.33 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก		0.48 - 0.56
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	11 ซม.	ปานกลาง		8 - 16

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ลัดดา มุลกะศก อายุ 41 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 82 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 159/101 มม.ปรอท

ส่วนสูง 156 เซนติเมตร น้ำหนัก 69 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 28.4 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	82 ครั้ง/นาที	ต่ำ	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	159 / 101 มม./ปรอท	สูงปานกลาง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	28.4 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	91 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	40.20 %	ต่ำมาก		25 - 38 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.42 กก./นน.ตัว	ต่ำ	0.44 - 0.52	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	8 ซม.	ปานกลาง	8 - 15	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สุนทร ทับอิม อายุ 53 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 90 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 174 / 103 มม.ปรอท

ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 62.9 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 24.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	90 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 73	< 100
ความดันโลหิต	174 / 103 มม.ปรอท	สูงปานกลาง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	24.0 กก./ตร.ม.	น้ำหนักเกิน/ห้วม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	87 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงปานกลาง		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	41.30 %	ต่ำ		25 - 38 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.4 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.39 - 0.47	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	1 ซม.	ต่ำมาก	8 - 14	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ บุญมี แสนชา อายุ 48 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 91 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 128 / 79 มม.ปรอท

ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 70.6 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 27.6 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	91 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 73	< 100
ความดันโลหิต	128 / 79 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	27.6 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	92 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงสูง		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	42.60 %	ต่ำมาก		25 - 38 %

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ นางสาวพรพิมล อายุ 39 ปี
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 92 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 123/77 มม.ปรอท
ส่วนสูง 164 เซนติเมตร น้ำหนัก 99.6 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 37.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	92 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	123 / 77 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	37.0 กก./ตร.ม	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	101 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	44.00 %	ต่ำมาก		25 - 38 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.26 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	2 ซม.	ต่ำมาก	8 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ พชรกร แก้วสำราญ อายุ 43 ปี
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 98 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 129 / 74 มม.ปรอท
ส่วนสูง 165 เซนติเมตร น้ำหนัก 82.1 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 30.2 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	98 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	129 / 74 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	30.2 กก./ตร.ม	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	88 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	39.40 %	ต่ำมาก		25 - 38 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.34 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.44 - 0.52	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	-3 ซม.	ต่ำมาก	8 - 15	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ อนิวัฒน์ อายุ 37 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 72 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 132/77 มม.ปรอท

ส่วนสูง 174 เซนติเมตร น้ำหนัก 78.9 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 26.1 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	72 ครั้ง/นาที	พอใช้	68 - 70	< 100
ความดันโลหิต	132 / 77 มม./ปรอท	ปกติค่อนข้างสูง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	26.1 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 -22.9
เส้นรอบเอว	87 ซม.	ปกติ		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	20.60 %	ปานกลาง		10 - 25 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	87 ครั้ง/นาที	ดีมาก	105 - 111	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.59 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.65 - 0.75	
ความอ่อนตัว				
นั่งอตัวไปข้างหน้า	3 ซม.	ต่ำ	6 - 14	
ลงชื่อ				
(.....)				

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ หทัยรัตน์ เจียมทรัพย์ อายุ 38 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 148 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 130 / 78 มม.ปรอท

ส่วนสูง 163 เซนติเมตร น้ำหนัก 50 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 18.8 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	148 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	130 / 78 มม./ปรอท	ปกติค่อนข้างสูง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	18.8 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	68 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	22.90 %	ดีมาก		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	135 ครั้ง/นาที	ต่ำ	111 - 117	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.61 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	22 ซม.	ดีมาก	8 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ พิณทิพย์ เจียมวิจิตร อายุ 32 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 92 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 109/59 มม.ปรอท

ส่วนสูง 152 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 26.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	92 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	109 / 59 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	26.0 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	75 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	37.90 %	ต่ำมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	138 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.34 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	11 ซม.	ปานกลาง	8 - 16	

ลงชื่อ
(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ประไพ บัวไข อายุ 37 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 100 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 121 / 74 มม.ปรอท

ส่วนสูง 162 เซนติเมตร น้ำหนัก 4.8 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 1.8 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	100 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	121 / 74 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	1.8 กก./ตร.ม	น้ำหนักน้อย/ผอม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	66 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	25.90 %	ดีมาก		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	124 ครั้ง/นาที	พอใช้	111 - 117	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	6.23 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	7 ซม.	ต่ำ	8 - 16	

ลงชื่อ
(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ วชิรา ขอโสม อายุ 41 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 87 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 122 / 66 มม.ปรอท

ส่วนสูง 163 เซนติเมตร น้ำหนัก 44 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 16.6 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	87 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	122 / 66 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	16.6 กก./ตร.ม	น้ำหนักน้อย/ผอม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	60 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	15.50 %	ดีมาก		25 - 38 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.78 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.44 - 0.52	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	1 ซม.	ต่ำมาก	8 - 15	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สภาพร ภูละเอียด อายุ 30 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 94 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 127 / 82 มม.ปรอท

ส่วนสูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 61.4 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 20.1 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	94 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	66 - 70	< 100
ความดันโลหิต	127 / 82 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	20.1 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	81 ซม.	ปกติ		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	17.10 %	ดี		8 - 22 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	108 ครั้ง/นาที	พอใช้	101 - 106	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.72 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.65 - 0.75	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	19 ซม.	ดีมาก	6 - 14	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สุดาพร ล่องแก้ว อายุ 31 ปี
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 81 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 102/57 มม.ปรอท
ส่วนสูง 159 เซนติเมตร น้ำหนัก 47 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 18.6 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	81 ครั้ง/นาที	ต่ำ	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	102 / 57 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	18.6 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	74 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	28.00 %	ดี		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	121 ครั้ง/นาที	พอใช้	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.45 กก./นน.ตัว	ต่ำ	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งอตัวไปข้างหน้า	-17 ซม.	ต่ำมาก	8 - 16	
ลงชื่อ				
(.....)				

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ จิรพรรณ โรมา อายุ 36 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 97 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 121/76 มม.ปรอท

ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 56.9 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 22.2 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	97 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 72	< 100
ความดันโลหิต	121 / 76 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	22.2 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	84 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	29.80 %	ปานกลาง		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	135 ครั้ง/นาที	ต่ำ	111 - 117	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.48 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	6 ซม.	ต่ำ	8 - 16	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ อรวรรณ บุญรอด อายุ 31 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 91 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 118/76 มม.ปรอท

ส่วนสูง 158 เซนติเมตร น้ำหนัก 52.6 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 21.1 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	91 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	118 / 76 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	21.1 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	72 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ปกติ		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	25.60 %	ดีมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	137 ครั้ง/นาที	ต่ำ	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.54 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	4 ซม.	ต่ำ	8 - 16	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ **ชาติ วุฒิสวรรค์** อายุ **55** ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก **79** ครั้ง/นาที ความดันโลหิต **125 / 80** มม.ปรอท

ส่วนสูง **165** เซนติเมตร น้ำหนัก **59** กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย **21.7** กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ **25** ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	79 ครั้ง/นาที	ต่ำ	68 - 71	< 100
ความดันโลหิต	125 / 80 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	21.7 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	80 ซม.	ปกติ		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ปกติ		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	17.20 %	ดีมาก		10 - 25 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.59 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.56 - 0.66	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	15 ซม.	ดี	4 - 12	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ มานพ จันทเดช อายุ 44 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 98 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 124/78 มม.ปรอท

ส่วนสูง 173 เซนติเมตร น้ำหนัก 60 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 20.1 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	98 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	68 - 70	< 100
ความดันโลหิต	124 / 78 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	20.1 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	78 ซม.	ปกติ		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	22.90 %	ปานกลาง		10 - 25 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	105 ครั้ง/นาที	ปานกลาง	105 - 111	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.5 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.61 - 0.71	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	20 ซม.	ดีมาก	5 - 12	
ลงชื่อ				
(.....)				

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ยุทธศักดิ์ ทับผา อายุ 34 ปี
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 78 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 116/75 มม.ปรอท
ส่วนสูง 163 เซนติเมตร น้ำหนัก 58 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 21.8 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	78 ครั้ง/นาที	ต่ำ	66 - 70	< 100
ความดันโลหิต	116 / 75 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	21.8 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	81 ซม.	ปกติ		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ปกติ		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	28.10 %	ต่ำมาก		8 - 22 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	87 ครั้ง/นาที	ดีมาก	101 - 106	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.41 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.65 - 0.75	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	0 ซม.	ต่ำมาก	6 - 14	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สมควร อ่อนงอก อายุ 50 ปี
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 73 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 163/90 มม.ปรอท
ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 94.8 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 37.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	73 ครั้ง/นาที	ปานกลาง	70 - 73	< 100
ความดันโลหิต	163 / 90 มม./ปรอท	สูงปานกลาง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	37.0 กก./ตร.ม	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	104 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงสูงมาก		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	48.00 %	ต่ำมาก		25 - 38 %
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.28 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.39 - 0.47	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	-3 ซม.	ต่ำมาก	8 - 14	

ลงชื่อ
(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ อธิภัทร วรรณโรดม อายุ 26 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 109 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 138 / 85 มม.ปรอท

ส่วนสูง 174 เซนติเมตร น้ำหนัก 118.6 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 39.2 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	109 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	66 - 70	< 100
ความดันโลหิต	138 / 85 มม./ปรอท	ปกติค่อนข้างสูง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	39.2 กก./ตร.ม	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	119 ซม.	อ้วนลงพุง		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	38.40 %	ต่ำมาก		8 - 22 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	145 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	101 - 106	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.38 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.68 - 0.78	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	-6 ซม.	ต่ำมาก	9 - 16	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ ธีรพงศ์ อายุ 30 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 78 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 146/81 มม.ปรอท

ส่วนสูง 175 เซนติเมตร น้ำหนัก 94.8 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 31.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	78 ครั้ง/นาที	ต่ำ	66 - 70	< 100
ความดันโลหิต	146/81 มม./ปรอท	สูงเล็กน้อย		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	31.0 กก./ตร.ม	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	104 ซม.	อ้วนลงพุง		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงสูงมาก		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	31.40 %	ต่ำมาก		8 - 22 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	110 ครั้ง/นาที	พอใช้	101 - 106	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.5 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.65 - 0.75	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	5 ซม.	ต่ำ	6 - 14	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ บัณฑิตา ก้องแดนไพร อายุ 24 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 103 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 143/89 มม.ปรอท

ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 75.2 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 31.3 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	103 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	70 - 73	< 100
ความดันโลหิต	143 / 89 มม./ปรอท	สูงเล็กน้อย		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	31.3 กก./ตร.ม.	อ้วนมาก		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	85 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	43.40 %	ต่ำมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	156 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	110 - 116	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.3 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.50 - 0.60	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	14 ซม.	ปานกลาง	10 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ อภัสสร แบ่งดี อายุ 28 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 104 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 138 / 82 มม.ปรอท

ส่วนสูง 172 เซนติเมตร น้ำหนัก 64.2 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 21.7 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	104 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	138 / 82 มม./ปรอท	ปกติค่อนข้างไปทางสูง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	21.7 กก./ตร.ม.	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	73 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	34.40 %	ต่ำมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	118 ครั้ง/นาที	ปานกลาง	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.49 กก./นน.ตัว	ต่ำ	0.50 - 0.60	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	3 ซม.	ต่ำมาก	10 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ อังคณา มีชัยชนะ อายุ 35 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 79 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 119/57 มม.ปรอท

ส่วนสูง 160 เซนติเมตร น้ำหนัก 56.5 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 22.1 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	79 ครั้ง/นาที	ต่ำ	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	119 / 57 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	22.1 กก./ตร.ม	น้ำหนักปกติ		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	70 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	31.80 %	ปานกลาง		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	115 ครั้ง/นาที	ปานกลาง	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.44 กก./นน.ตัว	ต่ำ	0.48 - 0.56	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	7 ซม.	ต่ำ	8 - 16	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สุรัตน์วดี สุวรรณรงค์ อายุ 50 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 65 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 121 / 72 มม.ปรอท

ส่วนสูง 150 เซนติเมตร น้ำหนัก 56.3 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 25.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	65 ครั้ง/นาที	ดีมาก	70 - 73	< 100
ความดันโลหิต	121 / 72 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	25.0 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	75 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	35.80 %	ดี		25 - 38 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	113 ครั้ง/นาที	ดี	117 - 120	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.53 กก./นน.ตัว	ดีมาก	0.39 - 0.47	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	3 ซม.	ต่ำมาก	8 - 14	

ลงชื่อ

(.....)

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สุภัฏญา เสาร์คำ อายุ 27 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 102 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 130 / 71 มม.ปรอท

ส่วนสูง 155 เซนติเมตร น้ำหนัก 65.6 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 27.3 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 25 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	102 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	130 / 71 มม./ปรอท	ปกติค่อนข้างสูง		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	27.3 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	87 ซม.	อ้วนลงพุง		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	37.40 %	ต่ำมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	158 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.52 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.50 - 0.60	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	10 ซม.	ปานกลาง	10 - 16	
ลงชื่อ				
(.....)				

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ สนธยา ภาศิฉาย อายุ 41 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 97 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 129 / 84 มม.ปรอท

ส่วนสูง 176 เซนติเมตร น้ำหนัก 89.7 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 29.0 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	97 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	68 - 70	< 100
ความดันโลหิต	129 / 84 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	29.0 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	99 ซม.	อ้วนลงพุง		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงสูง		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	25.40 %	ปานกลาง		10 - 25 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	119 ครั้ง/นาที	ต่ำ	105 - 111	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.51 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.61 - 0.71	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	-10 ซม.	ต่ำมาก	5 - 12	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ พิสิฐ วีระพันธ์ อายุ 28 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 84 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 121 / 67 มม.ปรอท

ส่วนสูง 163 เซนติเมตร น้ำหนัก 69.7 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 26.2 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 26 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	84 ครั้ง/นาที	ต่ำมาก	66 - 70	< 100
ความดันโลหิต	121 / 67 มม./ปรอท	ปกติ		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	26.2 กก./ตร.ม	อ้วน		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	93 ซม.	อ้วนลงพุง		ชาย < 90 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค		ความเสี่ยงสูง		
ปริมาณไขมันในร่างกาย	35.10 %	ต่ำมาก		8 - 22 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	105 ครั้ง/นาที	ปานกลาง	101 - 106	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.59 กก./นน.ตัว	ต่ำมาก	0.68 - 0.78	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	-28 ซม.	ต่ำมาก	9 - 16	
	ลงชื่อ			
	(.....)			

กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ถนนติวานนท์ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

การรายงานผลส่วนบุคคล

ชื่อ อาริตา สว่างพัฒนา อายุ 27 ปี

อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก 68 ครั้ง/นาที ความดันโลหิต 116/68 มม.ปรอท

ส่วนสูง 172 เซนติเมตร น้ำหนัก 52.4 กิโลกรัม ดัชนีมวลกาย 17.7 กก./ตร.ม. วันที่ทดสอบ 27 ม.ค. 64

ประเภท	ผลการทดสอบ	ระดับสมรรถภาพ	ค่าเฉลี่ย	ค่าปกติ
สัญญาณชีพ				
อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก	68 ครั้ง/นาที	ดี	69 - 71	< 100
ความดันโลหิต	116 / 68 มม./ปรอท	ปกติเหมาะสม		< 140/90
สัดส่วนร่างกาย				
ดัชนีมวลกาย	17.7 กก./ตร.ม	น้ำหนักน้อย/ผอม		18.5 - 22.9
เส้นรอบเอว	65 ซม.	ปกติ		หญิง < 80 ซม.
ดัชนีมวลกายต่อเส้นรอบเอว : ความเสี่ยงต่อการเกิดโรค				
ปริมาณไขมันในร่างกาย	22.40 %	ดีมาก		20 - 35 %
ความอดทนของหัวใจและปอด				
ก้าวขึ้นลง อัตราเต้นหัวใจ	101 ครั้ง/นาที	ดี	112 - 118	
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
แรงบีบมือ	0.52 กก./นน.ตัว	ปานกลาง	0.50 - 0.60	
ความอ่อนตัว				
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	28 ซม.	ดีมาก	10 - 16	
	ลงชื่อ			
	(.....)			